

# Was Sie in diesem Buch finden

Laufen Frauen wirklich anders? 6	Richtig vorbereitet auf die Laufstrecke 65
Die Lust am Laufen 9	Gut aufgewärmt läuft es besser 66
Warum frau läuft 10	Stichwort Dehnen 77
Schluss mit den Ausreden 25	»Nicht nach hartem Training dehnen« 90
Tipps zur Motivation 32	Krafttraining für Läuferinnen 92
»Man muss sich selbst verzeihen können« – wie frau dauerhaft motiviert bleibt 38	Hightech-Training 121
Was ziehe ich an? 41	Sportverletzungen vermeiden und behandeln 124
Ohne passende Schuhe läuft nichts 42	Frauen laufen anders 131
Gut aussehen, gut laufen 50	Männer rennen – Frauen laufen 132
Das passende Laufzubehör 61	Schmerzfrei mit der richtigen Lauftechnik 137
	Typisch Frau! 148
	»Geduld ist das A und O« 154

Training mit System 157

Denn Sie wissen,  
was Sie tun 158

Laufen für Einsteigerinnen 167

Mit Laufen erfolgreich  
abnehmen 170

So schaffen Sie  
zehn Kilometer 175

Schneller laufen 177

Fernziel Halbmarathon 180

»Der beste Ratgeber ist  
der eigene Körper« 184

Leckere Sportler-  
ernährung 187

Schmeckt gut, tut gut 188

Laufen statt Diät 193

Energielieferanten und  
Bausteine 196

Ernährung für Läuferinnen 198

»Ausgewogene und  
vielfältige Ernährung  
reicht grundsätzlich« 201

Interessante Bücher 203

Nützliche Adressen 203

Stichwortverzeichnis 204

Über die Autoren 206